

打風易淋濕 防病有絕招

颱風「摩羯」逼近，料會為本港帶來狂風大驟雨，大家若不幸出街無帶雨傘，又或雨勢大到有傘都無用，變成落湯雞就好易淋親致病。本文現分享淋親常見疾病、6招防淋雨引起感冒，以及辦公室乾身7大絕招等，讓大家做足準備。

身體淋濕常見疾病

傷風感冒

當下雨天氣驟降，容易導致人體抵抗力下降，尤其淋雨後，容易受風寒，而出現發熱、頭痛、鼻塞、咳嗽等症狀。

■ 建議：可多穿衣服、避免淋雨、多喝溫開水及多吃富含維生素C的蔬果，如柑橘及番茄等。若已感冒，經過醫生診治後，可服用一些解熱鎮痛藥，如乙醯胺酚等。

關節炎

下雨天濕度大，氣壓低，容易導致關節周圍的韌帶鈣化，肌張力升高，關節間隙變窄，引起關節炎的發作或加重。關節炎的主要表現是關節疼痛、腫脹、僵硬等。

■ 建議：保持關節溫暖、避免過度勞累、多吃含鈣豐富的食物，像是牛奶及豆製品等。若已有關節炎的患者，可服用一些消炎止痛藥和保護軟骨藥，如布洛芬，氨基葡萄糖等。

皮膚過敏

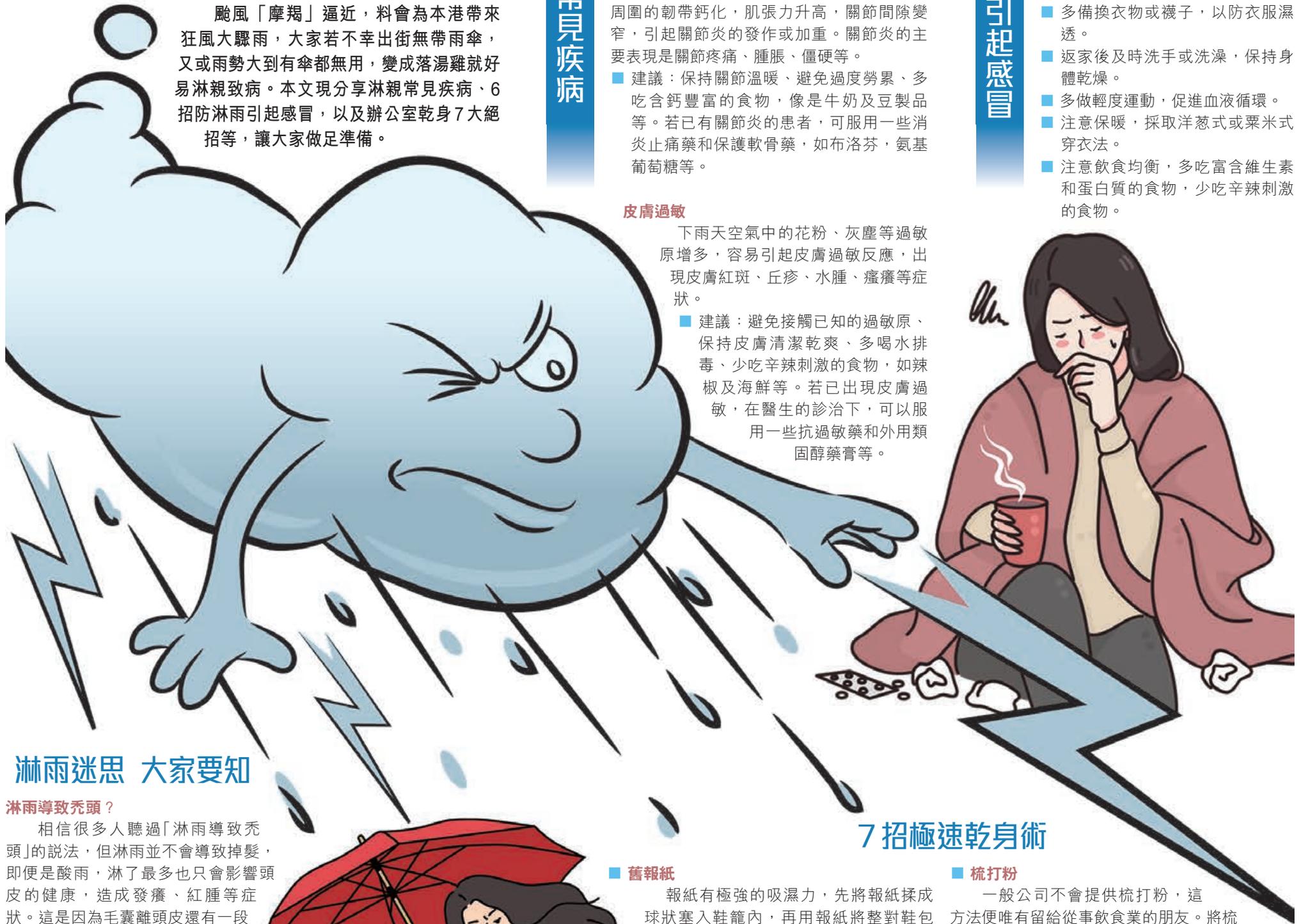
下雨天空氣中的花粉、灰塵等過敏原增多，容易引起皮膚過敏反應，出現皮膚紅斑、丘疹、水腫、瘙癢等症狀。

■ 建議：避免接觸已知的過敏原、保持皮膚清潔乾爽、多喝水排毒、少吃辛辣刺激的食物，如辣椒及海鮮等。若已出現皮膚過敏，在醫生的診治下，可以服用一些抗過敏藥和外用類固醇藥膏等。

6招防淋雨引起感冒

雨天是否比非雨天更容易生病？淋雨會導致體溫下降，血管收縮，免疫力下降，從而增加感染風寒、細菌及病毒的風險增加；淋雨本身不會直接導致感冒，感冒的主因是病毒通過人與人的接觸傳播。無論如何，為了預防淋雨引起的不適或感冒，仍建議在雨天做好以下幾點：

- 隨身攜帶雨具，避免淋雨。
- 多備換衣物或襪子，以防衣服濕透。
- 返家後及時洗手或洗澡，保持身體乾燥。
- 多做輕度運動，促進血液循環。
- 注意保暖，採取洋葱式或粟米式穿衣法。
- 注意飲食均衡，多吃富含維生素和蛋白質的食物，少吃辛辣刺激的食物。



淋雨迷思 大家要知

淋雨導致禿頭？

相信很多人聽過「淋雨導致禿頭」的說法，但淋雨並不會導致掉髮，即便是酸雨，淋了最多也只會影響頭皮的皮膚，造成發癢、紅腫等症狀。這是因為毛囊離頭皮還有一段距離，一般來說，雨水很難滲透到毛囊底層，引發頭髮脫落。由於毛囊距離皮膚約0.5到1公分，雨水中的有害物質其實難以攻擊到毛囊，因此「酸雨害人禿頭」是徹徹底底的謠言。

頭髮被雨淋一定要洗頭？

通常皮膚被雨淋濕並沒有大礙，由於皮膚有角質層保護，能夠避免外界髒污侵害皮膚。但若是敏感性皮膚、有皮膚相關疾病的人被雨淋濕，可能會導致皮膚發癢、發紅等的過敏現象。所以被雨淋到後沖洗身體、頭髮，清除雨中所含的酸性物質、髒污等外來物，還是能保護皮膚狀況的。不過還是要適當程度的清洗，若是太過度的清潔反而會讓頭皮、皮膚的保護層消失，造成其他問題。

7招極速乾身術

■ 舊報紙

報紙有極強的吸濕力，先將報紙揉成球狀塞入鞋籠內，再用報紙將整對鞋包起，當報紙濕透，便換上新的報紙，這樣可迅速把鞋弄乾，加上報紙上的油墨有碳的成分，可吸異味。

■ 零食乾燥劑

將同事們零食附送的乾燥包收集起來，放進絲襪或襪子內並一併塞進鞋籠，既環保又慳錢，更是解決燃眉之急的好辦法。

■ 茶葉、咖啡粉

公司pantry必可找到的東西—茶葉和咖啡粉，同樣可以絲襪或襪子盛載，除可吸濕，更可去除異味，當然使用茶包亦可。但不想浪費的話，平日喝完的茶包不要丟，可風乾以備不時之需。

■ 梳打粉

一般公司不會提供梳打粉，這方法便唯有留給從事飲食業的朋友。將梳打粉放入絲襪或襪子並加入棉花，然後塞進鞋內，既可當鞋撐定形，也可吸濕，一舉兩得。

■ USB 乾鞋機

乾鞋機體積細細，而且是用USB插，只要將它夾在鞋上，它便會向鞋籠送出熱風，約2、3小時便可將鞋吹乾。

■ 電乾衣架

電乾衣架通電後衣架會送出熱風，濕的衣服話咁快乾晒。

■ 層疊捲褲腳

當褲腳盡濕，可以用抹手紙或乾毛巾將褲腳包好然後捲起，要注意捲起褲腳時每一層都必須用抹手紙或毛巾分隔，既可更有效吸水，又可避免濕褲貼着皮膚，抹手紙濕了便換上新的。